

RÄUCHERANLEITUNG LITHAFEST



RAUCHFEIN

Litha ist ein Fest, an dem du das Licht des Sommers feierst. Du hältst inne, spürst die Kraft der Sonne und lädst Freude, Wärme und Fülle in dein Leben ein.

Auf der Rückseite findest du eine Räucheranleitung für dein Litha-Ritual. Nimm dir einen stillen Moment, atme tief durch und lass dich Schritt für Schritt durch dieses Sonnen- und Kraft-Ritual führen.

RÄUCHERANLEITUNG

LITHAFEST

Du beginnst dein Litha-Ritual, indem du einen Moment still wirst, ein paarmal tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du das Licht feiern, neue Kraft tanken oder Schutz und Lebensfreude einladen. Formuliere einen Satz, zum Beispiel: „Ich öffne mich für die Fülle des Sommers und das Licht in mir.“

Dann bereitest du deinen Platz vor. Lüfte gut durch, leg Handy und Laptop beiseite und wähle eine Ecke, in der du dich wohlfühlst. Lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Bündel, etwas Sand, Feuerzeug und dein Litha-Räucherwerk bereit, etwa Johanniskraut, Lavendel, Kamille, Rosmarin oder Zitronenschale.

Nun entzündest du dein Räucherwerk. Zünde die Kohle an, bis sie glüht, und gib eine kleine Menge darauf, oder halte beim Bündel die Spitze kurz in die Flamme und puste sanft, bis ein feiner Rauch aufsteigt. Achte darauf, dass der Duft angenehm bleibt und der Raum gut belüftet ist.

Führe den Rauch zuerst zu dir selbst und streiche ihn mit der Hand oder einer Feder über Herz, Kopf und Schultern. Dann gehst du langsam durch den Raum oder räucherst um deinen Altar. Lenke den Rauch zu Türen, Fenstern und in die Ecken und stell dir vor, wie Licht, Wärme und Schutz sich in deinem Zuhause verankern. Kurze Sätze wie „Licht darf bleiben, alles Schwere darf gehen“ können dich begleiten.

Zum Abschluss kehrst du an deinen Ausgangspunkt zurück, lässt das Räucherwerk ausglimmen oder löschst es achtsam in Sand. Setz dich einen Moment in die Stille, spüre nach, wie sich Raum und Stimmung verändert haben, und bedanke dich innerlich für das Licht dieses Tages und die Kraft, die dich durch den Sommer trägt.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention für dein Litha-Ritual klären.
- Raum lüften, Ablenkungen entfernen, Räucherplatz einrichten.
- Litha-Räucherwerk vorbereiten und sicher entzünden.
- Zuerst dich selbst, dann Raum oder Altar mit Rauch umhüllen.
- Mit einfachen Sätzen Licht, Fülle und Schutz einladen.
- Räucherwerk sicher löschen, nachspüren und danken.



RAUCHFEIN